



三十钟活动的卡路里消耗

Calories Burned by 30-minute Activities

燃烧卡路里是帮助您达到理想体重的关键之一。消耗卡路里可能比您想像的简单！如某人重 155 磅，步行 30 分钟便能燃烧差不多 150 卡路里。

下表列出不同活动在 30 分钟内所能消耗的卡路里。

活动	125磅 (57公斤) 人士	155磅 (70公斤) 人士	185磅 (84公斤) 人士
体育运动			
跑步: 6 mph (9.6 km/hr)	300	372	444
固定自行车: 一般强度	210	260	311
游泳: 一般强度	180	223	266
跳舞: 舞厅舞	165	205	244
步行: 4.5 mph (7.2 km/hr)	150	186	222
步行: 4.0 mph (6.5 km/hr)	135	167	200
步行: 3.5 mph (5.6 km/hr)	120	149	178
太极	120	149	178
家中活动			
打理花园: 一般强度	135	167	200
与孩子玩耍 (一般剧烈程度)	120	149	178
推手推车	105	130	155
照顾小孩 (洗澡, 喂食.....)	105	130	155
烹调	75	93	111
排队	38	47	56
坐着阅读	34	42	50
看电视	23	28	33

參考資料:

<http://www.health.harvard.edu/newsweek/Calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities.htm>

